



NE ZAPPONS PAS LE QUATRIÈME TRIMESTRE DE LA GROSSESSE

Ceci n'est pas une coquille dans votre *Ligueur*, on parle bien du quatrième trimestre de la grossesse ! Les mamans qui viennent d'accoucher le savent pertinemment : les semaines qui suivent la naissance de leur bébé sont chamboulantes. Car s'occuper non-stop d'un petit être immature et complètement dépendant est exigeant. Une responsabilité folle ! Car leur corps a besoin de récupérer. Car elles se découvrent transformées. Et si cette période était aussi particulière et intense que la grossesse ou la naissance ? Et si elle méritait, elle aussi, toute notre attention ?

À LIRE

Dans *Le quatrième trimestre de la grossesse* (Érès - 1001 BB), Ingrid Bayot explore avec force détails cette « tranche de vie significative, exigeante, formatrice et fondatrice » que les parents d'aujourd'hui traversent. Mais, d'abord, elle interroge notre histoire collective au cours des derniers millénaires. Elle montre que la biologie n'est rien sans la culture, et vice versa, elle révèle comment cette histoire est marquée par les discours idéologiques. Elle en étudie les héritages qui, bien sûr, résonnent différemment en chaque nouvelle maman. Bref, un écrit à l'image de ce quatrième trimestre : dense et intense. À lire également, le n°86 de la revue trimestrielle *Spirale* (Érès) qui vient de sortir, *Accompagner le quatrième trimestre de la grossesse*, coordonné par Ingrid Bayot. Avec des contributions de professionnel-le-s en périnatalité de France, de Belgique et du Québec.

C'est ce que développe Ingrid Bayot, sage-femme et formatrice en périnatalité et allaitement, dans son nouveau livre *Le quatrième trimestre de la grossesse* (Érès - 1001 BB). Zoom sur ce temps qui, « entre le rose-tendresse et le noir-désastre », peut être traversé de toutes les couleurs possibles...

Nommer les choses, c'est les faire exister, dites-vous. D'où l'intérêt de parler d'un quatrième trimestre de la grossesse qui débute quand le bébé naît. Pourquoi est-ce important ?

Ingrid Bayot : « Parce que cela donne une réalité et une temporalité à une série de processus qui ont une base physiologique forte. Il y a deux grands chantiers en cours juste après la naissance. La dégestation, d'abord : tous les changements du corps féminin durant la grossesse régressent progressivement et vont amener la maman vers un état 'non enceinte'. Il ne s'agit pas, pour elle, de retrouver son corps d'avant, mais bien d'appri-

voiser ce corps qui s'est transformé très rapidement et qui va cheminer vers un nouvel équilibre, c'est tout un travail d'ajustement.

L'autre chantier, c'est la post-gestation, le maternage intensif des premières semaines après la naissance, comprenant l'allaitement, mais pas seulement : il y a aussi le contact peau à peau mère-bébé, la proximité en journée et pendant la nuit, toutes les interactions sensorielles... La gestation continue, en quelque sorte, hors de l'utérus. Le nouveau-né humain est le plus immature des bébés mammifères, il a un besoin physiologique d'être porté, touché, enveloppé. Depuis la nuit des temps, la survie et le développement du bébé humain dépendent des

interactions avec les adultes qui l'entourent, et en particulier avec sa mère. Ce maternage attentif est à ce point crucial que des facilitateurs biologiques de comportements maternels (certaines hormones notamment) existent, comme chez toutes les espèces mammifères d'ailleurs. Dans l'espèce humaine, ces facilitateurs

« Le maternage, s'il est bien vécu, a un effet sur le corps maternel »

Ingrid Bayot, sage-femme

s'expriment de manière très variable, en fonction de la culture ambiante ou de l'histoire personnelle. S'ils peuvent s'exprimer, ils favorisent les comportements protecteurs et attentionnés à l'égard du bébé. Sans tomber dans le mythe d'un 'instinct automatique', il est possible de soutenir ces ancrages biologiques pour que les femmes en profitent au mieux. »

VOUS AVEZ DIT « CONGÉ DE MATERNITÉ » ?

Vous montrez qu'il y a des synergies entre ce que vit la maman dans son corps et sa façon d'être tout à son nouveau-né...

I. B. : « Oui, c'est absolument fascinant ! La post-gestation facilite la dégestion, et réciproquement. Ainsi, le maternage, s'il est bien vécu, a un effet sur le corps maternel. Dès la naissance, le contact peau à peau avec son bébé augmente la sécrétion d'ocytocine chez la maman, même si elle n'allait pas : cette hormone limite les saignements et préserve son taux de fer, donc son énergie. Si la maman allaite, l'ocytocine est délivrée à chaque tétée pour assurer l'éjection du lait.

Autre exemple : une mère qui allaite produit beaucoup de prolactine. Cette hormone augmente par trois ou quatre la durée du sommeil lent profond pendant lequel se font la cicatrisation, la régénération des tissus de l'utérus, des ligaments ou de la peau du ventre. Et la nuit, les hormones (ocytocine et endorphines) délivrées lors des tétées favorisent le ré-endormissement de la maman. Au total, elle récupère plus facilement. Le climat hormonal de l'allaitement a aussi des effets anti-inflammatoires et antidouleurs, même après une césarienne.

Ceci étant dit, un allaitement non souhaité ou mal vécu ne donnera pas les effets escomptés à cause du stress qu'il génère. Voilà ce que nous avons comme potentiel pour nous faciliter la vie, ce potentiel est le résultat de millions d'années d'évolution et de ce que j'appelle l'intelligence du vivant. Maintenant, ce que chaque femme en fait... Elle va faire le mieux qu'elle peut, avec son histoire, ses représentations, sa créativité, sa culture, le soutien de ses proches... D'une manière ou d'une autre, toutes les nouvelles mères maternent. Disons seulement qu'il serait dommage de ne pas allaiter à cause de croyances erronées, d'automatismes culturels ou d'un manque d'informations. »

Le corps de la maman qui s'est ouvert à l'accouchement a d'abord besoin de se refermer. Cette dégestion prend du temps, la maman a besoin de repos, de soins, d'attention...

I. B. : « Comme ce temps de dégestion n'est pas nommé, ni assez connu et reconnu, les femmes ne se donnent pas l'autorisation d'habiter ce corps en transition, de l'honorer, de le

soigner. Or, tous les processus à l'œuvre dans leur corps sont aussi intenses que ceux qui étaient en cours durant la grossesse. Alors, oui, le repos est important. Mais les femmes qui ont intériorisé l'image de la superwoman, tout de suite remise debout, qui reçoit tout le monde à la maison et en plus sert le repas, ont beaucoup de mal à demander quoi que ce soit ! D'autant qu'elles sont considérées en 'congé de maternité' (une expression trompeuse !). Elles se disent fatiguées et attribuent cette fatigue au bébé, alors qu'elles vivent un double chantier : la dégestion et la post-gestation.

Le repos n'est possible que s'il existe une communauté qui entoure la maman. Encore faut-il que cette communauté soit soutenante, et pas intrusive (avec ses conseils contradictoires, ses critiques ou ses comparaisons). Si la maman assure une fonction contenante vis-à-vis de son bébé, la communauté autour d'elle assure - ou devrait assurer - une fonction contenante à son égard. Toute nouvelle mère devrait être chouchoutée, enveloppée et avoir des points d'appui. »

TISSER SA « TRIBU POSTNATALE »... À L'AVANCE

Cette communauté - vous parlez aussi de tribu - n'est pas automatique aujourd'hui, il s'agit de la tisser. Mais comment ?

I. B. : « Il y a plein de manières de faire. Une naissance suscite généralement un élan de sympathie, de solidarité, mais comment l'orienter au mieux ? D'abord, en réfléchissant à l'avance et avec son ou sa partenaire à ce qui pourrait faciliter la vie, dégager du temps pour soi, pour le couple. Alors, qu'est-ce qui va aider au mieux ? Des repas tout prêts ? Des lessives ? Quelques sorties avec les enfants plus grands ? Et puis, en osant demander ces aides aux proches, à la famille, aux amis, aux voisins... Pourquoi pas avec des chèques-cadeau de naissance ?

Tisser sa tribu, c'est aussi tisser la relation avec les professionnel·le·s de la santé dès le début de la grossesse : quels sont les services proposés ? Quelle est leur philosophie par rapport à la naissance, au soutien à l'allaitement, au suivi du post-partum ? Beaucoup de sages-femmes proposent des suivis à domicile, en lien avec l'équipe hospitalière. Tisser cette relation de confiance est précieux. »

Et le quatrième trimestre du côté des papas ?

I. B. : « Les hommes accouchent eux aussi d'une nouvelle dimension d'eux-mêmes en devenant papas. Ils traversent eux aussi des temps d'adaptation, d'ajustement, d'improvisation, de tâtonnements. D'autant que, contrairement aux mamans, ils ne sont pas embarqués dans une suite de processus bio-

logiques inéluctables et manifestes, et qu'il manquent souvent de modèles.

Pour les papas, ce quatrième trimestre renvoie par exemple, au paternage intensif : comment s'engagent-ils dans les soins au bébé ? Comment créent-ils leur place ? Quand le bébé est allaité, ce n'est pas immédiatement évident. Comment découvrent-ils leur bébé dont tous les sens sont en éveil ? Via le contact peau à peau, les regards échangés, les portages, les jeux, les bains... »

Vous invitez les nouveaux parents à se poser des questions fondamentales, à penser aux choses dont eux ont besoin. Ce n'est pas toujours évident vu la force des idéologies ambiantes.

I. B. : « Le baromètre du bien-être intérieur existe quand même. C'est important de pouvoir prendre le temps de s'écouter : 'Comment je me sens ici et maintenant ? Est-ce que j'ai du bonheur avec mon bébé ? Y a-t-il des moments où cela ne va pas ? Est-ce que j'ose demander de l'aide ? Est-ce que mon couple arrive encore à se concocter des tête-à-tête ?'. Ce sont des questions aussi simples qu'on peut se poser et poser à l'autre parent. Le baromètre, c'est cette voix intérieure, ce ressenti, cette intuition qui parfois poussent à penser blanc quand tout le monde dit noir. »

Propos recueillis par Martine Gayd

EN PRATIQUE

VIVE LE RÉSEAU...

Ah, la force d'un réseau bienveillant et soutenant ! Vive la famille et les amis à qui les nouveaux parents peuvent formuler des demandes claires. Et qui offrent une aide concrète. Car, « il est plus bénéfique de recevoir des repas tout faits que des conseils de soins... souvent contradictoires », relève Ingrid Bayot. Vous manquez d'idées ? Rendez-vous sur ingridbayot.com pour télécharger le carnet de chèques-cadeau de naissance. Soit un choix de services qui sont autant d'offres de temps à la maman, aux parents : amener un repas qu'il suffit de réchauffer, s'occuper des aînés quelques heures, faire les courses...

... ET LES BÉBÉS-RENCONTRES DE LA LIGUE DES FAMILLES !

La formule est simple : des parents s'y retrouvent régulièrement avec leurs tout petits de 0 à 3 ans pour y passer un moment « hors du temps ». Un moment d'échanges, de détente, de pause pour recharger les batteries.

Plus d'infos et agenda : liguedesfamilles.be > Activités Mouvement.